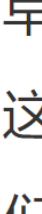





127 亲密：三个问题认识亲密的本质

和菜头·成年人修炼手册（年度日更）

17小时前

127 亲密：三个问题认识亲密的本质09分18秒

| 转述师：余吴威 |

亲密，形容词，意思是人和人之间关系亲近密切。

*

大约十二三年前，我曾有一位关系非常亲密的朋友。有一年元旦，我刚到北京，大家一起跑到朋友家迎新年，通宵达旦地饮酒聊天，不知不觉中酩酊大醉。第二天一早我还要上班，看他还在酣睡，我找出纸和笔，写满了一整页文字给他，用来纪念这个秉烛夜游的新年夜。现在我们已经很久不再联系了，因为很小的一点事情，我们的关系有了裂缝。我认为大家是那么好的朋友，他为什么要那么做？而在他看来，大家既然是那么好的朋友，他凭什么不能那么做？

我们再次相逢时，都已经两鬓苍苍。结果依然是不欢而散，我猜这一次我们可能再没有任何见面的机会了。年岁并没有让我们变得更加智慧，也没有让我们变得更加宽容，反而变得更加分，就像是对曾经的亲密，双方倾尽一切努力在做出最大的嘲讽。最讽刺的是，我们双方的理由都一样：既然大家都是朋友。只是我们各自在这个理由后面得出了不同的结论，而且结论都指向维护自我。

这样的事情在生活中很常见，我认为原因在于**任何人都不能在近处被仔细观察，仔细观察的结果就是垮掉**。无论观察的是朋友，是父母还是亲属，结果都一样，因为距离太近，关系太亲密，反而失去了尊重。

人在不同的视角下会显现出不同的外相，不同的外相决定了不同的感受。在很远的地方观察我，只能看到我的文字，于是我的外相就是一名作家。既然没有别的渠道了解我，那么就只能通过阅读文字，于是我在文字中显现出或善或恶的两面。有些人因此产生了尊敬，而有些人则因此产生了反感乃至厌恶。

如果在很近的地方观察我，如同我的父母那样，观感会完全不同。因为他们从我出生开始就认识我，所以不存在什么作家，什么企业主，无非是他们的一个孩子，而且是非常顽劣的一个孩子，感觉永远长不大。换成我的亲密好友，他们看到的则是一名作家从远处走来，每走一步就矮下去一点，最后在他们面前变成一名普通的中年胖子，甚至还不如一般的中年胖子，因为他的脾气古怪，大家不得不经常迁就他。

其中哪一个才是我？都是，也都不是。读者因为观察距离遥远，他们看到的是我的创作，那不是以人作为对象来进行观察。父母因为观察时间长，无论长大之后我变成了什么人，在他们眼中我依然是个孩子。朋友则因为观察距离近，彼此太过熟悉，他们对我能够做到的事情早已习以为常，甚至都不会去读我的文字，更不用说是倾慕，剩下的只是那个肉眼凡胎的我，和其他人没有什么不同，经常看到的是满眼的毛病。

人的本性喜欢亲近，总得有那么三五个人可以让自己卸下盔甲和面具，能够去做所谓的自己。人又存在一种误解，以为自己就是自己，在别人眼中也是同样。**其实人有很多个自己，根据远近亲疏，了解深浅，在不同的人心目中会观察出许多个自己**。单就亲密关系中的自己来进行讨论，会发现亲密往往能造成很多问题：

亲密会放大自我。纳兰性德说过：“人生若只如初见。”为什么初见美好？是因为每个人的自我在初见时都小心翼翼地收着，唯恐冒犯了对方。你在制造假象，我也在制造假象，假象对假象，大家相得益彰，相处融洽。无论是心中刺还是眼中梁（梁是房梁的梁），此时都不会显露出来。但是关系一旦亲密起来，大家因为彼此熟悉就会慢慢放下这种自我警惕的心，“刺”和“梁”就会慢慢显露出来。到了这个时候，就要讲理解和包容，就要讲退让和忍耐，大家一次次重构彼此之间的关系。为什么需要重构？因为双方的自我都在不断膨胀，彼此在进退之间要维系一种微妙的平衡。我和我曾经的友人就是谁都不愿意后退，都希望对方退让，于是也就一拍两散，不复再见。**一定程度上来说，微笑和肩膀并不真正代表一个人，往往刺和梁所代表的缺点才是，正如在网上，差评代表了一个商家的真实水准**。


亲密会丧失尊重。究竟是什么产生了尊重？我听说过一个有趣的讲法，它说因为不了解而产生了尊重。这个说法还有进一步的解释，认为男女朋友、夫妻双方最好不要是同行，这样彼此都不清楚对方在做什么，所做事情的难度高低，于是就可以长久地保持相互尊重。每个人都有优点，每个人也都有长处，有些人甚至还有个人成就，但是面对亲密的时候，所有这一切都会因为太过熟悉而丧失魅力。**距离不单产生美，距离还产生天才，产生人才，产生英雄豪杰。亲密则把他们统统还原为普通人，并且按照衡量普通人的标准去对他们做评判**。很少有人可以通过这个测试，走在街上发光的人没办法回到家里继续发光，这样他就无处可去了。所以，亲密会让人难以遏制地产生轻慢之心。而人又会很敏感地发现这一点，因为对方失去了对自己的尊重，这是双方关系破裂的起点。

亲密会产生妄念。当一个人的自我因为亲密而膨胀，同时又失去了尊重之心，自然会产生妄念，认为对方应该按照自己的心意行事。因为说到底，你无非就是那么一回事，在我面前又在装什么呢？你所谓的原则，我亲眼见你破坏过多次；你所谓的坚持，我亲眼见你放弃过多次。我比你还了解你，所以不如大家都省一点时间，你按照我说的去做，不用再在我面前表演犹豫挣扎，伪装还在认真思考。亲密关系的败坏往往都因为这样的妄念，因为此时人不但不会觉察到自己的自我在膨胀，也不会注意到对方的自我同样在膨胀。**当彼此不再向对方支付尊重时，双方对于尊重的需求反而最高，甚至远远超过初见的时候。于是局面就会演变成谁听谁的这种意志力较劲，两个充满气的氢气球很容易因此彻底爆炸**。

对此，我的个人建议是尽量减少亲密，减少亲密关系，在人际关系上保持一点陌生感和疏离感。**都说凡事不可做尽，做尽则缘分早散。散的其实不是缘分，而是彼此之间的新鲜和敬意**。即便是非常要好的朋友，如果一个月见一次，想必每一次都能带来许多新消息和新变化。而一周见五次，事无巨细地了解他的每一步进展，则相当于你也跟着他一起做了一遍，即便不觉得厌烦，也未免会生出许多想法来，忍不住要去评价对方的头脑和手段。


父母子女之间更是如此，谁没有体验过回家过年时，每过三天父母就开始调教自己的经验？仿佛当初天差地远时他们在电话上的思念从未出现过一样。夫妻情侣之间尤其如此，远处看对方都是英雄美人，近处看对方都是愚夫愚妇。对方的成就总能归结于运气，而无论对方如何作为，在自己这里永远是选择了下下策，不值一晒。


他们说**人都是刺猬，太远了无法抱团取暖，太近了又被刺成筛子**。希望你能找到自己合适的距离，也希望你能够保有你的亲情、爱情和友情，别因为太过亲密而毁了它们。

划重点


🔖 添加笔记

- 1.任何人都不能在近处被仔细观察，仔细观察的结果就是垮掉。
- 2.距离不单产生美，距离还产生天才，产生人才，产生英雄豪杰。亲密则把他们统统还原为普通人，并且按照衡量普通人的标准去对他们做评判。
- 3.都说凡事不可做尽，做尽则缘分早散。散的其实不是缘分，而是彼此之间的新鲜和敬意。

和菜头·成年人修炼手册
作为成年人的300个基本
版权归得到App所有，未经许可不得转载



我的留言

今天

与留言，与作者互动

0 / 5000

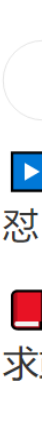
👍 公开

发布

用户留言

默认 最新

只看作者回复

Christy10小时前 编辑

+ 关注

:

之前看过书说无论什么关系都不要追求“满”，八分就是最好的。适可而止，才是人与人之间最舒服的状态。

以前我总是觉得好朋友之间就该亲密无间、无话不说，哪怕发现了对方的缺点，也会立马直接点明，有时候会太直接没有讲究方法，想着我是“为你好”的心态没有去考虑对方的感受，其实再好的朋友之间也需要有适当的距离，因为每个人心里的想法是不同的，我们很难做到完全对别人感同身受。没有界限感，就容易在不经意间侵犯别人的私人空间。真正让人舒服的友情，不一定非要亲密无间，只要在彼此需要的时候，坚定地站在对方身边就够了。

最好的亲密关系并不是亲密无间而是亲密有间。情侣间也需要留白，给彼此一些私人空间，不会让亲密成为彼此的…

展开

成年人修炼日记

👍 11

🗨 9

👍 210

📄 分享

油麻菜籽1小时前

+ 关注

:

人与人之间相处，是一门生活艺术。关键在于掌握分寸和尺度的远近，关系就会淡化；走的太近，摩擦和矛盾就会接踵而至。无论亲人还是朋友，只要亲近到形影不离，庐山真面目自然暴露，生活小节就完全放开了；说话不注意分寸，交往不讲究礼节，各种生活陋习都会毫无顾忌的展现在对方面前。久而久之，这种毫无顾忌就会影响对方情绪，直至产生厌恶、距离产生美，其实就是距离给了我们回旋余地，让我们有足够的空间扬长避短，是我们的每一次见面都如初见那样有准备，注意仪表和礼节，注意自己的言行举止。有诗曰：“人生若只如初见，何事西风悲画扇？”人生初见是人生最美的相遇，所以，人们在初见中都想把最好的一面展示给对方。…

展开

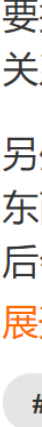
超级个体修炼之路

👍 16

🗨 7

👍 164

📄 分享

凡帆帆9小时前

+ 关注

:

相对于理想的完美，我更愿意别人是因为真实的不完美而靠近我，这样的朋友关系会让人感觉更加放松。

都说女性间的友谊从分享秘密开始，而大多数秘密其实是过往的糗事，真实的一面虽然遮掩不住暴露出的缺点，但也正因为如此，才更容易拉近彼此间的距离。我们都是如此接地气儿的存在，都有自私、虚荣甚至嫉妒之心，我们可以刀子嘴豆腐心，但却对彼此有着最温暖的包容。

我的家人们，也经常对我说说着掏心窝子甚至扎心的话，但就像我的一母对亲说的，如果不是真心为对方着想谁会说得那么直白，但我们时有争吵，甚至察觉三观相差巨大，但不妨碍遇事时一致对外。…

展开

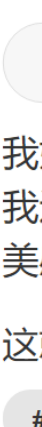
成年人修炼日记

👍 转发

🗨 17

👍 102

📄 分享

张南 Mandy17小时前

+ 关注

:

距离产生美，有的人因为不了解你而喜欢你，了解了之后会分开，而有的人却是因为了解你而喜欢这个真实的你。

想到了纪伯伦的一首诗

【寂寞的智慧】

你们的结合要保留空隙，

让天堂的风在你们中间舞动。

彼此相爱，但不要制造爱的枷锁，…

展开

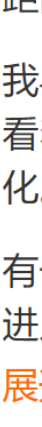
这么机智，一定要读得到

👍 6

🗨 10

👍 76

📄 分享

Tian9小时前

+ 关注

:

📄任何关系，都需要确立边界

人际关系的牢靠之所以要坚固，是因为我们没能正确的保持距离，确定边界感，以及在关系中扮演的角色与承担的责任。

📄对别人减少期待，就能降低对自我的伤害

有时候我们容易认为对方能够完全的明白自己，理解自己，往往这正是产生误会的关联时刻，你以为的自己和别人眼中的你并非能完全划等号。

人们对于自身理解的不透彻是造成不幸福的根本原因。理解的不透彻会让我们造成思维的误区，将自身的负面情绪不…

展开

我要问卓英

👍 1

🗨 2

👍 54

📄 分享

梅花十一10小时前

+ 关注

:

无距离的亲密往往是致命的利器，可以轻易的搞垮一段关系，今天讲的是亲密，菜头叔实际强调的是人与人之间的距离。

是人与人之间，最好的距离，

是你可以随意，近能在意。

距离，让人有想象的空间，让人规避彼此的缺点，把美好的一切展现在对方的面前。

一定的距离感代表着你对别人的尊重，没有人会喜欢自己处处受到别人的注意，这会让人有一种被监视的感觉，觉得…

展开

👍 3

🗨 2

👍 49

📄 分享

囚之16小时前

+ 关注

:

一段关系越是亲密，彼此就会放下戒备的心，双方的缺点也随之暴露，可能会你疑惑她/他以前可不是这样的，那是因为对方没有把最真实的状态呈现在你面前，不管人前多么光鲜亮丽，在亲密关系之中总会流露出最真实的一面。这也是不难理解为什么一段恋情中总有人喜欢出轨，因为厌倦了对方真实的一面，想寻找所谓“更合适的人”，值得一提的是，不管出轨行为如何解释，这都是一种可耻的行为，这不是可以成为犯罪的借口。

可以让对方毫无顾忌地在他人面前暴露自身缺点的，一定是最亲密的人，有着最亲密的关系，但亲密关系不代表非要整天粘在一起，干什么事都成双成对，往往会让人透不过气。空间和距离是最好的良药，给你的亲密关系解解压，制造…

展开

👍 1

🗨 1

👍 38

📄 分享

李岳洋10小时前

+ 关注

:

●为什么在亲人关系中，更容易生气？

关系是检验自我的标准，一段亲密关系中，如果对自己的评价越高，对关系反而不利。

特别是，亲密关系是检验一个人的自我发展程度的最直观标准。

因为在普通的社会领域的关系中，容易戴着假面具，构建看似不错的关系，但在亲密关系和亲子关系中，假面具就会伤害关系。

一个人的本性更容易在亲密关系和亲子关系中充分显露出来。…

展开

今日最佳

👍 2

🗨 评论

👍 34

📄 分享

Super Tank16小时前

+ 关注

:

📄清人张问陶有一首诗：“事能容俗犹嫌傲，交为通财斯不亲”，说的便是“由于熟不知礼，太过随便，日久便会互生怨怒，反而变成疏离了”的道理。

📄孔门弟子子游也提到过：“朋友数，疏矣”，所以，越是看重彼此的关系，越不可以太过亲密，更不可以有太多的道理或者想法。

📄亲密关系的相处之道，在于一个“敬”字，保持适当的距离，是给彼此制造惊喜和浪漫的保障，给予了彼此空间，才更容易欣赏到彼此的魅力。

转发

🗨 评论

👍 25

📄 分享

月光宝盒10小时前

+ 关注

:

人们常说“距离产生美”，距离可以产生美好的“想象”，贴的太近，了解的太深，会失去尊重。

我们每个人在别人心目中都是拥有独立的“自我”，的亲密关系会造成：放大自我、丧失尊重、产生妄念。

凡事过犹不及，亲密关系中也是如此，历史的演变也是如此，美好的繁华到达顶峰后终究会走向衰落。

即使家庭生活中的彼此也应该去寻找合适的距离，达到那个成语叫“相敬如宾”的理想状态。

👍 1

🗨 1

👍 24

📄 分享

晓月静思8小时前 编辑

+ 关注

:

与其说我很喜欢今日和菜头老师关于“亲密”话题的分享，不如说我更可且实践着的“人与人之间要保有不远不近的距离”这一原则。

在我看来，任何关系都需要保持不远不近的距离和分寸感，既不能过分亲密，也不能过度疏远，而是，你首先得是你自己。其次，你才是一个角色。

因为很明白这个道理，再加上我比较强调和追寻人与人之间的尊重、平等、坦诚、开放，以及我对自己的生活有足够的掌控感，能很好的把握自己与外界的关系。所以，但凡有人想要把自己的观点和想法强加我身上时，我都能感受到…

展开

这篇值得花时间

👍 转发

🗨 2

👍 23

📄 分享

蛋壳花生9小时前

+ 关注

:

亲密程度和人与人之间边界的强弱，但是每个人对于亲密和边界的对应关系理解不一样，我觉得三分亲密边界在三分线，但是你却觉得有三分亲密四分线才正常。

所以越亲密，边界的敏感度就越高，于是出现冒犯的概率也会更高。而且距离产生的美和敬畏消失之后，相互之间的缓冲也没了，言语就容易变得赤裸裸。

展开

成年人修炼日记

👍 转发

🗨 评论

👍 21

📄 分享

Leslie (荔枝)10小时前

+ 关注

:

萨特有句名言：他人即地狱。人的痛苦，几乎都是源于人际关系，哪怕对方一再强调，我都是为了你好。

👍 1

🗨 2

👍 20

📄 分享

强Sean10小时前 编辑

+ 关注

:

距离产生美、产生思念、产生忍不住要靠近和联系的冲动，而太过亲近、太过频繁联系，会失去新鲜和敬意，这其中需要把握度的问题，好的关系本身就像互相麻烦、互相多照顾，其实再好也不能太过，相互知道的越多，有什么问题、有什么事你也更愿意跟你关系亲近的人交流和分享，很多时候，也只有对方愿意这么跟你一起“浪费”时间。

另外，我觉得，善于发现美也很重要。虽然关系近、联系稍频繁，但如何从这相处中更了解真实的对方、能感受到更多东西、能发现更多乐趣，是需要我们自己修炼的。关于这点，我还联想到，很多人很难坚持做一件事，也因为重复多次后会出现“疲劳”，一开始刺激他做这件事的动力越来越弱，又找不到新的乐趣，就很难坚持，而能坚持下来的人，往…

展开

成年人修炼日记

👍 转发

🗨 评论

👍 20

📄 分享

小时很乖的达达1小时前 编辑

+ 关注

:

亲密，你还懂懂看什么？

从小到大，不管是在之前内向的自己还是现在性格慢慢改变的自己，似乎都很好运，总是遇到一群可亲的人。回想那些关系，如今还剩多少，不知道怎么说，只是觉得有一点神秘感会更好，相互知道的越多，有时候的确可以增进关系，但我想这也是有弊的，一旦过了，就很难再回去了。我们小心翼翼地展现着人生只如初见，又慢慢试探了解着对方，到某一刻，我们也会高估自己而忽视对方。

生活中当，很多好朋友，我都是有意识的保持距离，可以说越是亲密关系我越会注意这一点，因为不同，所以一起，…

展开

成年人修炼日记

👍 转发

🗨 7

👍 19

📄 分享

红军13小时前

+ 关注

:

只有两个真正的成年人，凡事都谨反复求诸己，共同进步，彼此扶持激励，这样的爱情才能走的长久吧！要不然婚姻迟早是爱情的坟墓，人际关系中的一种尊重就像空气中的氧气，一刻也不能缺少。人生若只如初见，我才真的明白这句话。两个鸡蛋再亲密也不能融为一体因为会离心离德，保持良好的距离感是成年人必修课，也是幸福的秘密吧。

👍 转发

🗨 评论

👍 19

📄 分享

瑞瑞12小时前

+ 关注

:

我好像渐渐理解距离产生美的感觉，以前年少时跟女友相处，恨不得天天黏在一起，但年纪渐长后，有一天，对方告诉我这样压力太大，希望每隔一段时间再见面好好相处即可，而不是非要黏住对方但又没有事做，后来我才知道距离产生美感，每天相处，彼此欣赏的优点都磨成了习惯，而缺点更加地放大跟让人讨厌。

这就好比是人为什愿意跟神父告解，但很难跟父母讲知心话吧…

展开

成年人修炼日记

👍 转发

🗨 1

👍 16

📄 分享

伪装12小时前

+ 关注

:

如果把亲密分解成不同的维度来看，你就会发现，亲密这个东西似乎并没有你想象的那么美好。最简单的，任何一个事物或者状态，都可以用时间和空间这两个维度来看。

从时间上来说，亲密既代表着在一起，也代表着没有自己的时间。

从空间上来说，亲密不能太近，太近就会互相干扰，也不能太远，太远就无法快速互动。

从人的生命这个维度来看，你不可能与另外一个人时时刻刻在一起，你总要独自做一些事情。

从人的思想这个维度来看，你受不了太过分的孤单和孤独，你总需要有人和自己抱团取暖。…

展开

👍 转发

🗨 1

👍 16

📄 分享

伪装10小时前

+ 关注

:

亲密和孤独的原因都是距离，太远了就孤独，太近了就亲密。从进化论的角度来看，绝大多数的动物对于同类都保持着一一定的领地意识，因为同类相残这是一个你死我活的状态，即便是合作，也是有限的，所以生存空间尤为重要。反倒是异类之间很容易出现共存的结果，寄生、共生、合作、养尊养卑都是相当亲密的关系。

所以我们会看到，现在的年轻男女们很容易就因为一时的激情走在一起，又会因为鸡毛蒜皮决裂分开，最后各自养猫养狗，过上了单身生活。

👍 转发

🗨 1

👍 15

📄 分享

黄礼贤6小时前

+ 关注

:

距离产生美。这句话在我这几年与家人的相处之中，有非常真切的感悟。

我与父亲的关系就是最好的例子。在我年幼时，父亲要去外面打拼。这个时候，父亲在我心中是一个非常正面的形象。看着他披星戴月的忙碌，我感觉到他生活的不易。在后来的，父母有更多的时间与自己相处，我的感觉却产生微妙的变化。这个时候，父母就变成啰嗦的存在。因为整天在一起，他的啰嗦和干涉，让我感觉非常无奈。

有一件事情，我印象非常深刻。多年前的一个夏夜，我正在自己的房间里休息，睡意正浓，屋里静悄悄的，大家似乎都进入梦乡了。这时，有一个人影突然闯进我的房间，大声对我说，天气突然变得非常闷热，你怎么不开空调呢？我听…

展开

👍 转发

🗨 评论

👍 14

📄 分享